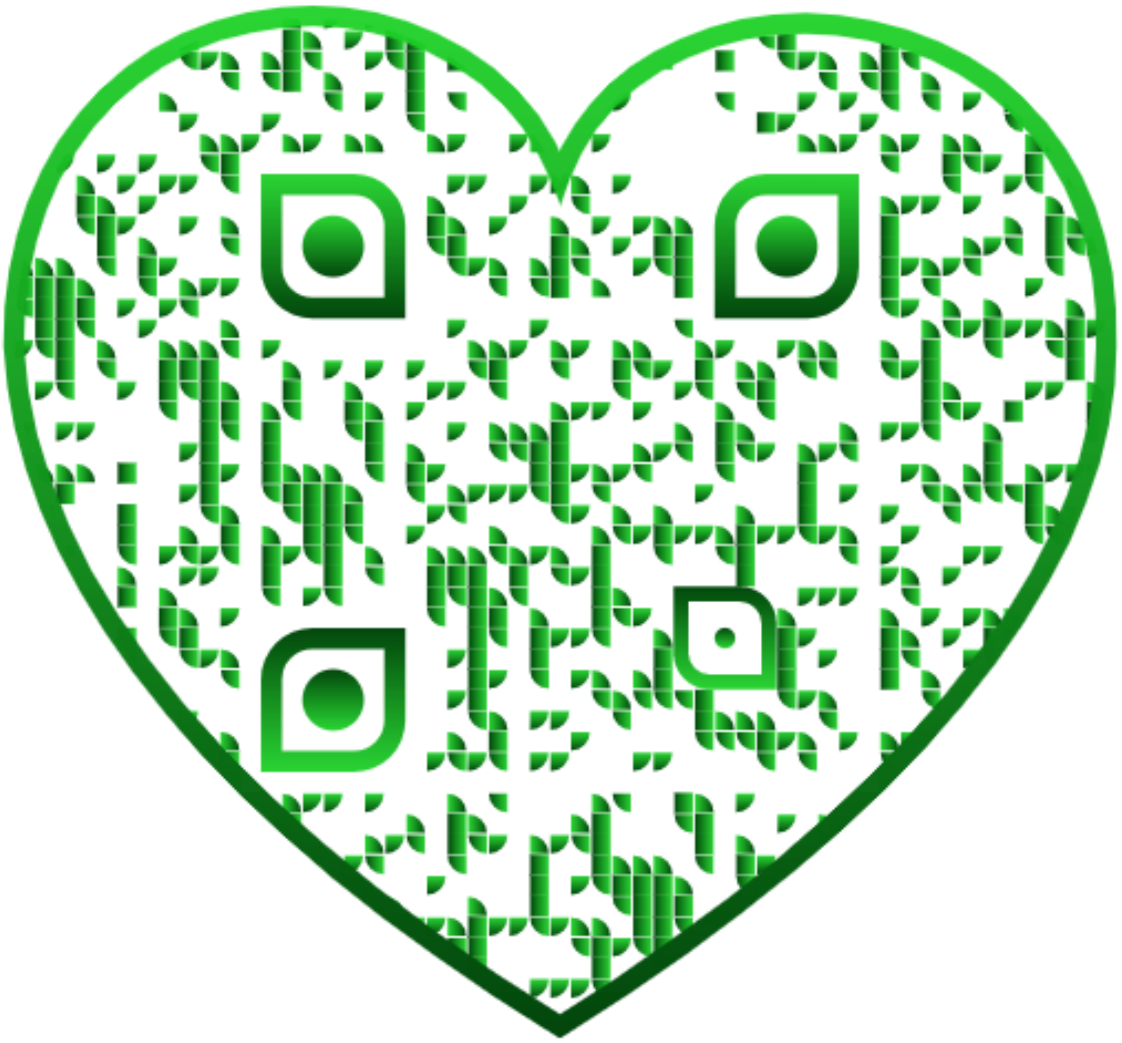
REPAS vite PRÉPARÉS[MC]

des soupers en famille simplifiés pour tous les soirs de la semaine



Des soupers si simples et si *vite* préparés !

Cette brochure met en vedette la viande préférée des Canadiens, soit le ***boeuf haché*** *– il est jumelé ici avec des produits populaires (les produits* ***Old El Paso***® *et les préparations pour repas* ***Hamburger Helper***®*) – en fait, juste ce qu'il faut pour préparer des repas nutritifs rapidement à votre retour du travail.*

Utilisez une livre de boeuf haché

Plusieurs options s'offrent à vous. Ce tableau vous guidera pour l'achat du boeuf haché dont vous avez besoin pour le repas que vous planifiez.

Type de boeuf haché	Utilisations suggérées
Extra-maigre (quantité maximale de gras 10 %)	Excellent pour les recettes où l'on n'égoutte pas le gras après la cuisson. **Pain de viande, choux farcis ou poivrons farcis.**
Maigre (quantité maximale de gras 17 %)	Ce type de boeuf haché peut être **utilisé à toutes les sauces,** il est le plus populaire auprès des Canadiens.
Mi-maigre (quantité maximale de gras 23 %)	Utilisez dans les recettes où le gras s'écoule durant la cuisson, tels que **burgers, boulettes de viande**, ou égouttez le gras du poêlon.
Régulier (quantité maximale de gras 30 %)	Faites brunir et égoutter avant d'ajouter les autres ingrédients. Utilisez dans les **sauces à la viande, les mets en casserole ou les tacos.**

• De récentes études montrent qu'en moyenne **tous les types de boeuf haché** contiennent moins de gras que la quantité maximale permise.

• **La cuisson peut réduire jusqu'au tiers la quantité de gras contenu dans le boeuf haché cru** ; le gras s'égoutte à la cuisson sur la grille ou sous le grilloir du four ou peut être égoutté après la cuisson au poêlon.

Le boeuf haché est nutritif, en plus d'être une excellente source de protéines, de zinc et de vitamine B12 et une bonne source de fer prêt à être utilisé.

Une portion de 100 g de boeuf haché cru fournit en moyenne : 19 g de protéines, 50 % VQ zinc, 110 % VQ B12, 15 % VQ fer.

tacos garnis au pain de viande à la mexicaine

Amusants à préparer, les tacos sont très populaires auprès des enfants – mentionnez les tacos Old El Paso® et vous verrez leur mine s'épanouir ! Si vous garnissez les coquilles de tacos d'une tranche de pain de viande, elles seront faciles à manger et tiendront bien dans la main des enfants. Vous pouvez congeler le reste des haricots sautés dans un contenant hermétique et pourrez les utiliser lorsque vous préparerez cette recette à nouveau.

Préparation : 5 minutes **Cuisson :** 50 minutes **Portions :** 6

1 lb (500 g)	**boeuf haché canadien maigre ou extra-maigre**
1/2 boîte (14 oz/398 ml)	**Haricots Sautés Old El Paso®**
1/2 tasse (125 ml)	chapelure
1 emballage (275 g)	**Ensemble tacos Old El Paso®**
1/2 tasse (125 ml)	maïs en grains congelé
1/2 tasse (125 ml)	poivron en dés
3/4 tasse (175 ml)	fromage mozzarella ou Cheddar, râpé
	Garnitures (facultatif) : laitue déchiquetée **Salsa Avec gros morceaux Old El Paso®**, oignons verts en tronçons, tomate en dés

1. Combiner le boeuf, les haricots sautés, la chapelure, l'assaisonnement à tacos et la moitié de la salsa de l'ensemble, mélanger délicatement pour éviter que le pain de viande durcisse. Presser la préparation à la viande dans un moule à pain de 9 x 5 pouces (2 litres) tapissé de papier d'aluminium. Mélanger le reste de la salsa, le maïs et le poivron ; étendre sur la préparation à la viande.

2. Insérer un thermomètre à viande résistant à la chaleur au centre du pain de viande. Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 160 °F (71 °C). Retirer du four et saupoudrer de fromage. Utiliser le papier d'aluminium pour transférer le pain de viande sur une planche à découper et laisser reposer 5 minutes.

3. Réchauffer les coquilles à tacos dans un four chaud 5 minutes. Couper le pain de viande en 12 tranches, garnir chaque coquille de taco d'une tranche de pain de viande. Ajouter les garnitures au choix.

Par portion avec du boeuf haché extra maigre : 364 calories, 24 g protéines, 15 g lipides, 33 g glucides
% Valeur Quotidienne (VQ) : excellentes sources de fer (26 % VQ) et de zinc (43 % VQ), 36 % VQ sodium

Raccourcis :

Faites cuire à l'avance : Faites cuire le pain de viande la veille et faites-le réfrigérer. Pour le service, tranchez le pain de viande et placez-le dans les coquilles de tacos. Réchauffez les coquilles individuellement au four à micro-ondes de 30 à 45 secondes à puissance élevée.

Tacos sur le pouce : Faites congeler les tranches de pain de viande placées dans les coquilles de tacos et vous aurez un lunch ou un souper facile à transporter. Placez une coquille congelée au four micro-ondes de 45 à 60 secondes à puissance élevée ou de 30 à 45 secondes si elle est dégelée.

Old El Paso®, une fiesta

boeuf à l'orange et au gingembre

Transformez une préparation pour repas Hamburger Helper® en un plat remarquable en y ajoutant simplement quelques ingrédients. La nouvelle préparation pour repas Hamburger Helper® Bifteck Salisbury combinée avec du boeuf haché peut devenir un sauté regorgeant de saveur. Si vous recherchez un plat plus relevé, ajoutez à la recette 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de sauce chili asiatique ou sauce au piment fort.

Préparation : 5 minutes **Cuisson :** 25 minutes **Portions :** 4

1 lb (500 g)	**boeuf haché canadien**
1 emballage (176 g)	**Hamburger Helper® Bifteck Salisbury**
1 tasse (250 ml)	jus d'orange
1 c. à thé (5 ml)	zeste d'orange râpé (facultatif)
2 c. à soupe (25 ml)	sauce soya
1-1/2 à 2 c. à thé (7 à 10 ml)	gingembre moulu
1 emballage (500 g)	légumes mélangés à l'asiatique congelés

1. Faire brunir le boeuf dans un poêlon profond à feu moyen-vif, en remuant de temps à autre. Égoutter.

2. Incorporer le mélange pour sauce et nouilles Hamburger Helper®, **2 1/4 tasses d'eau (300 ml)**, le jus d'orange, le zeste d'orange (si utilisé), la sauce soya et le gingembre. Porter à ébullition ; baisser le feu et couvrir, mijoter pendant 7 minutes en remuant de temps à autre.

3. Incorporer les légumes, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 7 ou 8 minutes de plus.

Par portion avec du boeuf haché maigre : 367 calories, 24 g protéines, 13 g lipides, 39 g glucides
% Valeur Quotidienne (VQ) : bonne sources de fer (21 % VQ) et excellente de zinc (47 % VQ), 52 % VQ sodium

Pris à la source...

Le boeuf haché de source : une viande de qualité qui provient d'une seule partie du bœuf.

Essayez :

- la ronde hachée maigre ou extra maigre
- la surlonge hachée maigre ou extra maigre
- l'épaule hachée maigre

Si vous aimez la saveur du bifteck de surlonge, préparez vos burgers avec de la surlonge hachée.

Hamburger Helper® pour des repas nourrissants faits à la maison

enchiladas au four

WOW ! Cette recette est si impressionnante et son goût, si exceptionnel que les vôtres croiront que vous avez pris congé pour préparer ce repas. C'est une recette idéale pour un soir de semaine. Si vous la préparez à l'avance, couvrez le plat et placez-le au réfrigérateur ; augmentez le temps de cuisson de 5 à 10 minutes.

Préparation : 10 minutes **Cuisson :** 40 minutes **Portions :** 6

1 lb (500 g)	**boeuf haché canadien**
1 emballage (465 g)	**Ensemble tacos souples Old El Paso®**
1 tasse (250 ml)	maïs en grains congelé
1/2 tasse (125 ml)	poivron ou courgette, en dés
2 tasses (500 ml)	fromage mozzarella, Cheddar ou Monterey Jack, râpé ou mélange de fromages pour nachos
1 boîte (14 oz/398 ml)	sauce tomate
	crème sure (facultatif)

1. Faire brunir le boeuf dans un grand poêlon à feu moyen-vif, en remuant de temps à autre ; égoutter. Incorporer 1 tasse (250 ml) d'eau et le mélange d'assaisonnements ; cuire 5 minutes. Incorporer le maïs, le poivron et 1 tasse (250 ml) de fromage.

2. Mélanger la salsa de l'ensemble à tacos et la sauce tomate. Verser 1 tasse (250 ml) dans un plat de 9 po x 13 po (23 x 33 cm) allant au four. Déposer à peu près 1/3 tasse (75 ml) de boeuf dans chaque tortilla de l'ensemble à tacos et la rouler en laissant les bouts ouverts. Placer dans le plat avec le joint en dessous.

3. Verser le reste de la sauce sur les tortillas ; saupoudrer avec le reste du fromage. Couvrir de papier d'aluminium ; cuire à 375 °F (190 °C) de 20 à 25 minutes. Servir avec de la crème sure, si désiré.

Par portion avec du boeuf haché maigre : 506 calories, 28 g protéines, 24 g lipides, 43 g glucides
% Valeur Quotidienne (VQ) : excellentes sources de fer (31 % VQ) et de zinc (50 % VQ), 61 % VQ sodium

Quesadillas au boeuf vite faites :

utilisez 1 lb (500 g) de boeuf haché canadien et 1 emballage (465 g) de Ensemble tacos souples Old El Paso®, pour préparer à la maison un plat favori du restaurant.

- **Faire brunir** le boeuf dans un grand poêlon ; égoutter. Incorporer **1 tasse (250 ml) d'eau** et le **mélange d'assaisonnements.** Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé ; laisser reposer 5 minutes.
- **Incorporer** la salsa de l'ensemble et 1-1/2 tasse (375 ml) de **fromage râpé**. Étendre 1/2 tasse (125 ml) de préparation sur 1 tortilla, recouvrir d'une seconde tortilla. Répéter avec les autres tortillas.
- **Cuire** au four sur une plaque à cuisson à 450 °F (230 °C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit doré. Couper en quartiers et servir. **6 portions**

Offrez-vous une soirée Old El Paso® !

pâté chinois nouvelle mode

Tous les ingrédients du pâté chinois habituel mais réunis de façon inédite. Ce souper tout-en-un est simplifié par l'utilisation de la nouvelle préparation pour repas Hamburger Helper® Gratin de pommes de terre. Vous n'avez qu'à placer tous les ingrédients dans le plat de cuisson et à mettre le plat au four, vous aurez le temps de relaxer pendant la cuisson – il n'est pas nécessaire de faire cuire le boeuf haché au préalable.

Préparation : 5 minutes **Cuisson :** 55 minutes **Portions :** 5

1 emballage (176 g)	**Gratin de pommes de terre Hamburger Helper®**
1 lb (500 g)	**boeuf haché canadien maigre ou extra-maigre**
1 emballage (500 g)	légumes mélangés congelés
1/4 tasse (50 ml)	lait

1. Étendre les pommes de terre Hamburger Helper® dans le fond d'un plat de 9 po (23 cm). Émietter le boeuf haché non cuit sur le dessus.

2. Combiner le mélange pour sauce Hamburger Helper® avec 2 tasses (500 ml) d'eau chaude ; verser sur le boeuf. Étendre les légumes congelés sur le boeuf. Couvrir de papier d'aluminium bien serré ; cuire au four à 400 °F (200 °C) de 55 à 60 minutes.

3. Mélanger le lait et la garniture de fromage ; asperger sur le pâté chinois cuit.

Par portion avec du boeuf haché extra maigre : 312 calories, 24 g protéines, 10 g lipides, 32 g glucides % Valeur Quotidienne (VQ) : bonne sources de fer (18 % VQ) et excellente source de zinc (47 % VQ), 41 % VQ sodium

Raccourcis :

Aucun nettoyage : Lorsque vous préparez un pain de viande, des burgers ou des boulettes, placez tous les ingrédients dans un grand sac pour congélation refermable ; scellez le sac et combinez les ingrédients en les pétrissant à la main. Aucun bol à nettoyer !

Du congélateur : Faites cuire à la poêle puis égoutter du boeuf haché, à l'avance. Ainsi vous aurez toujours du boeuf haché cuit, prêt à être ajouter à une sauce pour pâtes, un chili, une soupe ou un mets en casserole. Une bonne façon de se simplifier la vie.

Hamburger Helper® pour des repas nourrissants faits à la maison

Pensez boeuf pour les bonnes raisons…
côté pratique, nutrition, valeur et goût !

Conseils sur le boeuf haché

- **Faites cuire** le boeuf haché cru (s'il n'a pas été congelé au préalable) la journée de son achat - le boeuf haché congelé se conserve jusqu'à 3 mois. Si l'emballage comporte la date "meilleur avant", faites-le cuire ou congeler en respectant cette date.

- **Ne dégelez jamais le boeuf haché à la température ambiante –** Il est recommandé de le dégeler au réfrigérateur. Si vous désirez le congeler à nouveau, vous devez d'abord le faire cuire.
- **Ne mangez jamais du boeuf haché saignant – faites-le cuire complètement à 160 °F (71 °C).** Le boeuf haché peut sembler cuit (sans teinte rosée à l'intérieur) avant d'être complètement cuit.
- **Pourquoi l'intérieur d'un paquet de boeuf haché est-il mauve foncé à l'intérieur et rouge vif sur le dessus ?** Le boeuf devient rouge au contact de l'oxygène. La viande au centre du paquet deviendra rouge.

Centre d'information sur le Boeuf

REPAS vite PRÉPARÉS

PENSEZ BOEUF
Pour les bonnes raisons

Pour d'autres excellentes recettes de boeuf, visitez **boeufinfo.org** ou téléphonez au 1 888 44-BOEUF.

DME-09-04 ©2004 General Mills